

COVID-19. Gaixo helduentzako aholku eta zainketen gida

COVID-19 gaixotasunaren sintomak dituzten pertsona gehienak beren burua zaintzeko gai dira, gomendio erraz batzuei jarraituz gero (1. puntua). Ez dago berriazko tratamendurik, eta birus batek eragindako infekzioa denez, ez da komeni antibiotikoak hartzea prebentzio edo tratamendu gisa.

Aitzitik, **norbere osasun etxera deitzea gomendatzen da, ohiko ordutegian, edo, bestela, osasun aholkuak ematen dituen erizainaren telefonora (948 290 290), eta han esatea isolamenduan edo berrogeialdian dagoela COVID-19a dela eta**, kasu hauetan:

☑ Baldin eta konplikazioen bat dagoen susmoa pizten duen sintomarik badago:

- o Osasun egoerak, orokorrean, bat-batean okerrera egitea.
- o Arnasa hartzeko zailtasuna, hatsandia edo arnasestua, flemak, odoldun flemak.
- o Kontziente egoteko zailtasunak, nahasmena, logale handia, konortea galtzea.
- o Etengabe goitika egitea, deshidratazioa eragiten duen beherakoa (egarria, idortasuna ahoan, gernu gutxi eta hori iluna, azal lehor eta hotza...)

1.- NORBERE BURUA ZAINTEKO GOMENDIOAK

- Etxean gelditu, gainerako bizikideengandik ahalik eta urrunen, atsedena hartu, gela haizeberritu eta hotza saihestu.
- Eskuak maiz garbitu, urarekin eta xaboiarekin.
- Behin erabiltzeko mukizapiak erabili.
- Tenperatura neurtu, egunean bitan.
- 38 °C-tik goragoko sukarra, ondoeza, buruko edo giharretako mina edo halakorik izanez gero, analgesiko-antitermikoak hartu; parasetamola, adibidez.
- Osasun langileek beharrezkotzat jotzen badute, bestelako aldagai batzuk neurtzeko agintzen ahal dizute, arteria presioa, esaterako.
- Edan likido asko.
- Hartu elikagai osasungarriak. Goseak ez bazaude, hartu fruta zukuak, barazki saldak eta infusioak.
- Ez erre, eta ez arnastu tabako kea duen airerik.
- Erne ibili beste sintomarik agertzen ote den.
- Prozesu honetan, oso garrantzitsua da inor ez kutsatzea. Ez hartu bisitarik. Gogoan izan gaixotasuna ez kutsatzeko neurriak (3 eta 4 puntuak).

2. - BEHAR-BEHARREZKOA DA KALTEBERENAK DIREN PERTSONA TALDEKIN KONTAKTURIK EZ IZATEA:

☑ Haurdunak.

☑ Bi urtetik beherako haurrak, edo gaixotasun kronikoak dituztenak (immunodeprimituak, bihotzeko gaixotasunak, gaixotasun neuromuskularrak, entzefalopatiak, arnas patologia kronikoa, gaixotasun hematologikoak, 1. motako diabetesa, gaizki kontrolatua).

☒ Zenbait gaixotasun dituzten pertsonak, hala nola bihotzeko, arnas aparatuko, giltzurruneko, gibleko edo odoleko gaixotasun kronikoa, edo botikekin tratatzen den diabetesa, gaixotasun neuromuskularra edo loditasun morbidoa dutenak.

☒ Transplanteengatik immunosupresioa dutenak, edo GIB/IHESA, barerik ez dutenak, botika immunosupresoreak hartzen dituztenak, etab.

☒ Adinekoak.

3.- KUTSATZEKO ARRISKUA GUTXITZEKO NEURRIAK

- Gaixoa logela batean bakarrik egonen da. Logelak aireztapen egokia izanen du, ahal izatera atea itxita egonen da, eta komun bat beretzat bakarrik erabiliko du, posible bada. Ezinezkoa bada, komunetako gainazalak ohiko desinfektatzaile batekin garbitu, lixibarekin, adibidez.
- Eskuak maiz garbitu, ur eta xaboiarekin, batik bat ez tul edo doministiku egin ondoan edo behin erabiltzeko mukizapiak eskutan izan ondoan.
- Ahal den gutxiena atera gelatik, eta, atera behar badu, maskara bat jantzi dezala beti.
- Gainerako bizikideak ez dira gelan sartuko, edo, sartu behar badute, maskara bat jantzi beharko dute (aski da maskara kirurgiko arrunta), edo, halakorik ezean, oihalezko zapi bat erabili ahoa eta sudurra estaltzeko.
- Gomendatzen da tresnarik ez partekatzea (ontziteria, maindireak, tapakiak, etab.).
- Hondakin oro eta behin erabiltzeko material erabilia bota, zaborrontzi batean jarritako poltsa batean, gela barnean. Hobe da zaborrontziak estalkia eta irekitzeko pedala edukitzea.

4.- GAIXOA ZAITZEN DUENARENTZAKO GOMENDIOAK

- Ahal izanez gero, pertsona heldu bakar batek zainduko du gaixoa, eta ez du izanen arrisku faktorerik, COVID-19an konplikazioak eragin ditzakeenik.
- Gaixoak maskara jantziko du zaintzailea ondoan duenean.
- Gaixoaren gauzak ukitzen dituzten pertsonak maskara eta eskularruak erabiliko dituzte, eta horiekin kontaktua duten bakoitzean eskuak garbitu beharko dituzte. Eskuak maiz garbitu, gaixoarekin kontaktua izaten den guztietan eta gelatik atera ondoan.
- Maiz ukitzen diren objektuak eta gainazalak garbitu eta desinfektatu, erabili eta botatzeko materialarekin, lixiba erabiliz (2 koilarakada lixiba, ur litro bakoitzeko).
- Erne ibili zuk edo zure familiako inork ba ote duzuen sintomarik, edo gaixoak okerrera egiten badu.
- Zuk edo familiako norbaitek koronabirusaren ondoriozko gaixotasunaren sintomarik baduzue, deitu zure osasun etxera edo erizain aholkulariaren telefonora, eta jarraitu ematen dizkizuten jarraibideei. Osasun langileek emandako agirietan jasotako gomendioei jarraitu, eta, zalantzarik izanez gero, kontsultatu webgune hau:
<https://www.navarra.es/eu/web/coronavirus/hasiera>. Informazio gehigarria aurkituko duzu hor.

Osasun aholkua ematen duen erizainaren telefonoa: 948 290 290